



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - スピード変化
  - スタミナ強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 12	1	1' 40"		E/H by50m パドル プルブイ	1200	0:20:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 12	1	0' 50"			600	0:10:00
Swim(2)	50 × 12	1	0' 45"			600	0:09:00
Swim(3)	50 × 12	1			-60"-40" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	600	0:10:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:26:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - スピード変化
  - スタミナ強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	400	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 8	1	1' 50"		E/H by50m パドル プルブイ	800	0:14:40
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 12	1	0' 55"			600	0:11:00
Swim(2)	50 × 12	1	0' 50"			600	0:10:00
Swim(3)	50 × 12	1			-60"-45" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	600	0:10:30 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - スピード変化
  - スタミナ強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	2' 00"		E/H by50m パドル プルブイ	600	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 12	1	1' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	50 × 12	1	0' 55"			600	0:11:00
Swim(3)	50 × 12	1			-60"-50" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	600	0:11:00
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:25:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - スピード変化
  - スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		E/H by50m パドル プルブイ	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Swim(1)	50 × 12	1	1' 05"			600	0:13:00
Swim(2)	50 × 12	1	1' 00"			600	0:12:00
Swim(3)	50 × 12	1			-1' 05"-55" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	600	0:12:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - スピード変化
  - スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 4	1	2' 20"		E/H by50m パドル プルブイ	400	0:09:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 10	1	1' 10"			500	0:11:40
Swim(2)	50 × 10	1	1' 05"			500	0:10:50
Swim(3)	50 × 10	1			-1' 10"-60" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	500	0:10:50
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:25:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - スピード変化
  - スタミナ強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		E/H by50m パドル プルブイ	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 8	1	1' 30"			400	0:12:00
Swim(2)	50 × 8	1	1' 20"			400	0:10:40
Swim(3)	50 × 8	1			-1' 30"-1' 15" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	400	0:11:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:20